

## পুর্নাভের চার্ট - মার্চ মাসের জন্য।

তারিখ	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০	৩১		
অমৃত বেলার যোগ শক্তিশালী হয়েছিল ?																																	
সারা দিনে ৮ বার অশরীরী হওয়ার অভ্যাস কবেছিলে ?																																	
বার্থ সংকল্পের থেকে মুক্ত হয়েছ ?																																	
কর্ম করার সময় সারাদিনের স্তিতি হালকা ছিল ?																																	
রাতে ঘুমালোর আগে আধা ঘন্টা যোগ কবেছ ?																																	
সারাদিনে ভাই ভাইয়ের দৃষ্টি দিয়ে সকলকে দেখেছ ?																																	
সন্ধ্যা বেলায় ৬:৩০ - ৭:৩০ যোগ কবেছ ?																																	

**শিবের মহাবাক্য:** রোজ মাঝে-মাঝে ২ মিনিট ,১ মিনিট,৫ মিনিট অশরীরী হওয়ার অভ্যাস সারাদিনে করতে থাকো । কারণ ভবিষ্যতে খুব নাজুক সময় আসবে , এইরকম সময় যদি অভ্যাস না থাকে তো সফল হতে পারবে না । এমন সময় আসবে যে এই অভ্যাস খুব খুব দরকারী মনে হবে । তোমাদেরকে যদি কেউ দূর থেকেউ দেখে তোও যেন হাসে,আর তোমাদের খুশির মুখ দেখে যেন খুশি হয়ে যায় । আচানক কেউ যদি আসে ,বাপ্দাদাও পাঠাবে ,নিজের মুখ স্নেহ দিয়ে ভরা এমন করবে যে নিজেই চুপ হয়ে যাবে । কারণ তোমরা বাচ্চারা হলো অনেক বড় বাবার বাচ্চা ।